



universität  
wien

**UE Können, Leisten und Vermitteln von Wagnissportarten: Federnd. u.  
schleudernd. Absprunghilfen**

**Leiter: Kellner Andreas**



## Trampolinspringen mit Basketball

24.3.2014



Inhaltlich nicht zu Basketball passend, da nicht das Springen, sondern Körbemachen im Vordergrund steht. Variation – alle bilden eine Reihe und versuchen nacheinander den Ball in einer Endlosschleife gegen das Brett zu werfen und wieder zu fangen, bis ein Fehler gemacht wird



Mutsprung

31.3.2014







Hockwende



## Turmbau



## Hockwende über Hohe Wand



### Salto Vorwärts



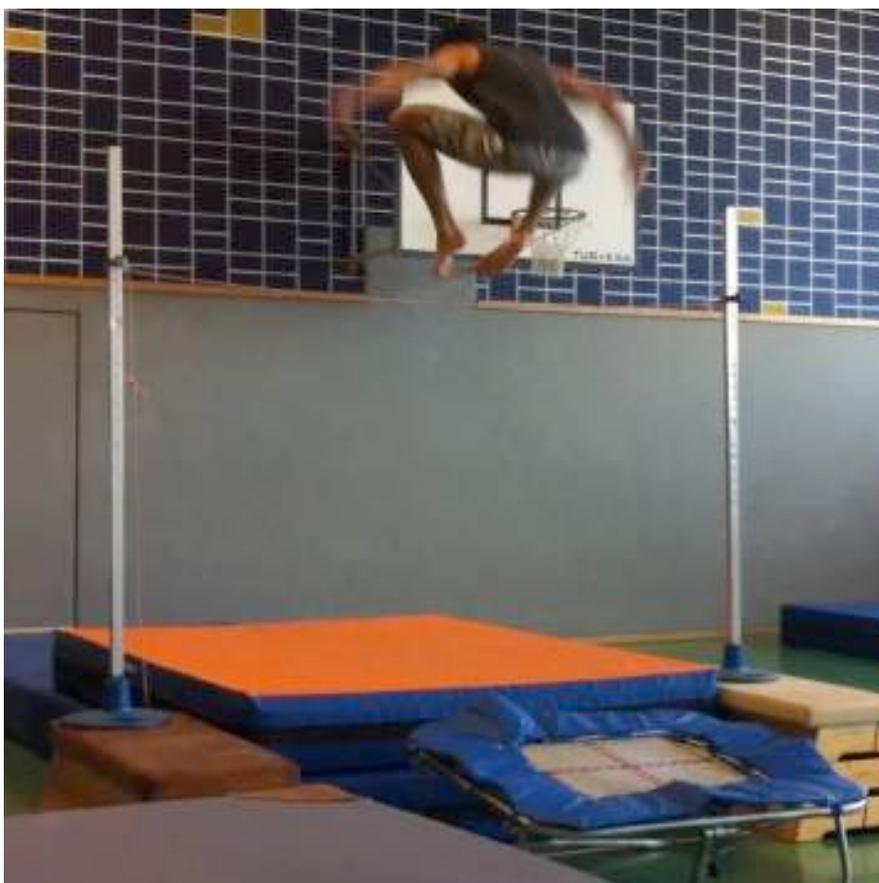






## Hochsprungwettbewerb





## Handstützüberschlag & Salto vorwärts

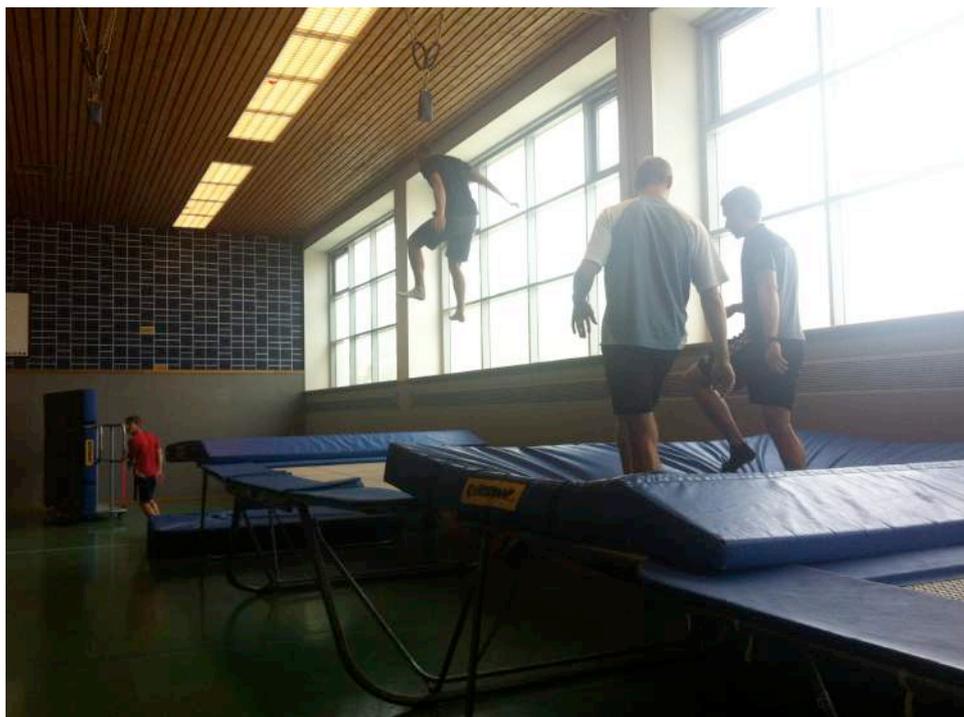






## Trampolinspringen

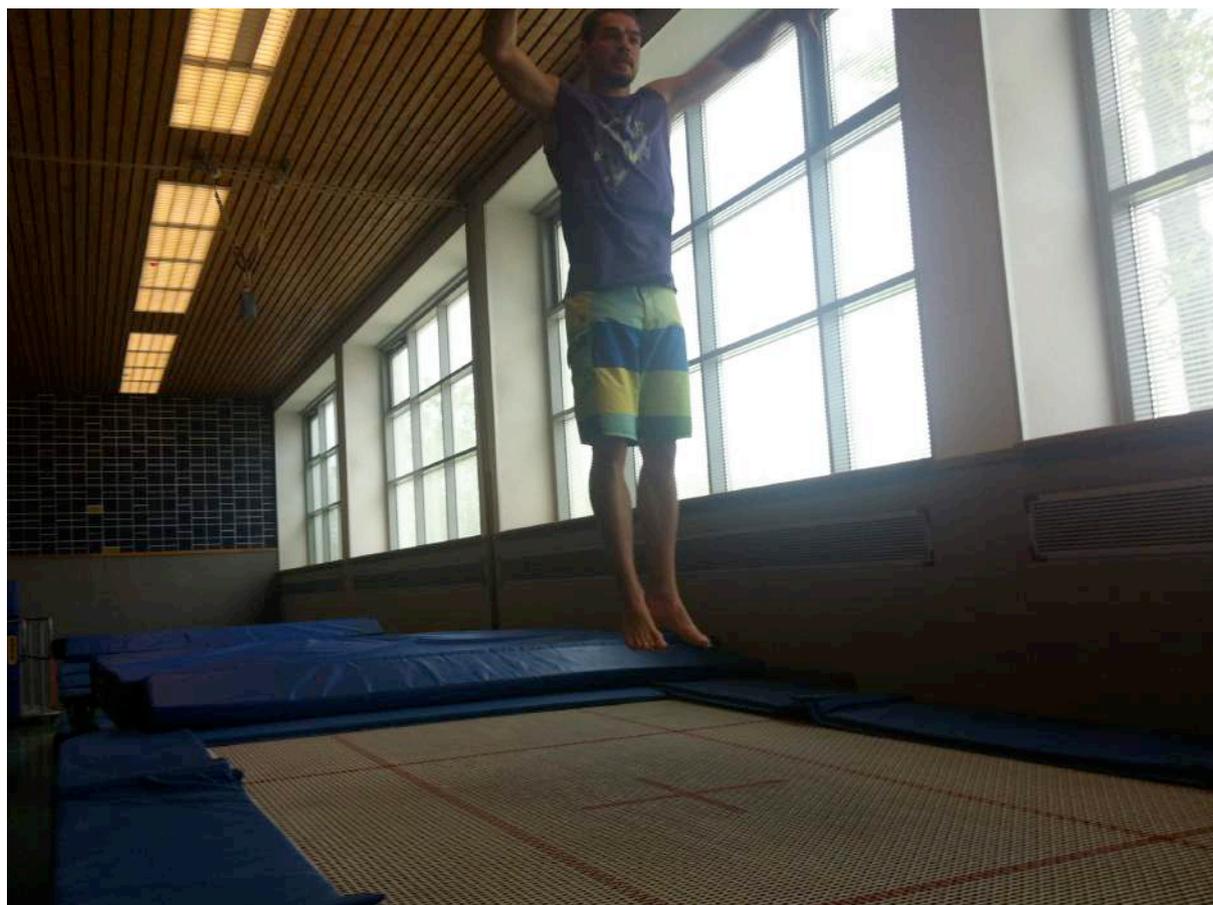
Gewöhnen an das Trampolin. Darüber gehen, springen, hopsen, „Nähmaschine“



Jeweils zwei Schüler machen sitzend einen Wettkampf, wer durch springen schneller das Tramp überqueren kann



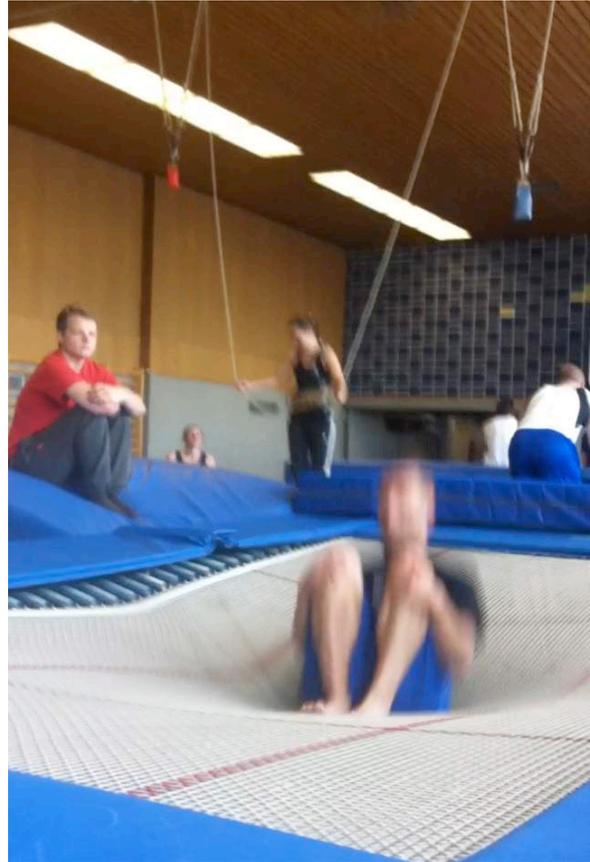
## Sitzwende



### Rückwärtssalto am Trampolin mit Sicherungsgurt



**Eiersalto**



## Rückwärtssalto mit Sicherung und mitspringen

